

LA MARE À LÉO



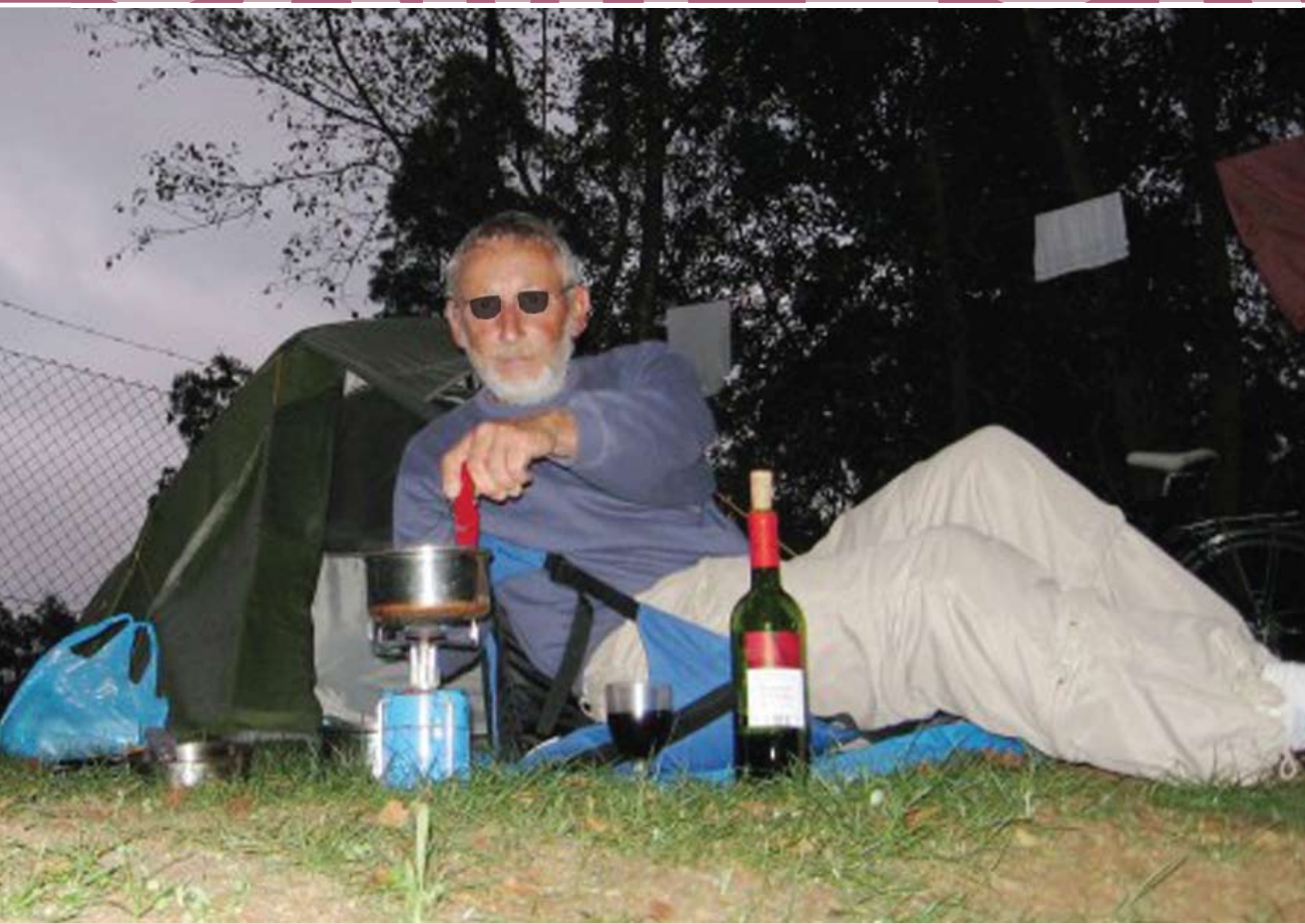
LE JOURNAL TOUT EN COULEUR QUI PARAÎT QUAND IL EST PRÊT - OCTOBRE 2013



Rentrée 2013
Un nouvel élan !

MARTINIQUE,
TOUT CE VOUS DEVEZ SAVOIR
UNE SAISON EN APNÉE

vieux CAMPEUR



ADOPTEZ LES !

20% DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

SUR LES BONS VIEUX CAMPEUR !

Ne restez pas dans l'attente. Les bons Vieux Campeur sont valables toute l'année, dans tous les Vieux Campeur (sauf celui des cartes géo.). C'est Fred qui gère l'argent et qui les distribue puis c'est Gilles qui va les chercher au Vieux Campeur.

LA MARE À LÉO

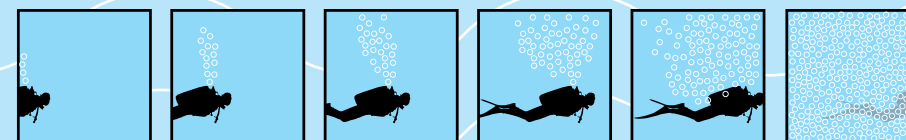
3 EDITORIAL

par Florence

« Sur la plage abandonnée... Coquillage et crustacés... Qui l'eût cru déplorent la perte de l'été... Qui depuis s'en est allé... On a rangé les vacances... et la rentrée est arrivée !

Vous vous êtes précipités chez le Médecin du sport pour obtenir votre très précieux certificat médical, ouf les cours peuvent débuter ou recommencer. Reste juste un détail et pas des moindres : s'acheter un nouveau maillot de bain pour faire le beau, la belle sur le bord de la piscine. Il est temps de se jeter à l'eau.... Ce mois-ci retrouvez pleins d'infos sur votre club, que vous soyez nouveaux inscrits ou déjà aguerris, les pigistes de la Mare vous propose le mode d'emploi pour vous remettre à la plage, oups.

Ahhhhh, les chaudes plongées martiniquaises et les vacances bien méritées ! Gloup Gloup ^{oooo}



ONT COLLABORÉS À LA RÉALISATION DE CE NUMÉRO :
FLORENCE, MIREILLE, LUCAS, THIERRY, DIDIER

LÉO MARE – Mode d'emploi

VENDREDI

première rencontre

Par Steve Hanson - Pigiste



VOUS VENEZ DE VOUS INSCRIRE AU CLUB DE PLONGÉE LEO MARE, LES PREMIÈRES SÉANCES ONT DÉBUTÉ, VOUS VOUS SENTEZ UN PEU PERDU(E)... ALORS QUE VOUS SOYEZ DÉBUTANT OU NON CE MODE D'EMPLOI EST FAIT POUR VOUS !

L'ORGANISATION

A partir de 19h30, présentez-vous à la table où de charmantes hôtes et hôtes de plongée vous accueilleront : vous aurez une fiche de suivi et un moniteur vous prendra en charge à partir de 20h30. En attendant les cours, vous pouvez nager à 19h30 avec Jean, le maître-nageur es-club qui vous concoctera un entraînement adapté à votre niveau !

L'ÉQUIPEMENT

Point besoin de trop d'équipements, apporter si vous le souhaitez palmes, masque, tuba et bien sûr un maillot de bain : dans le cas contraire l'équipe matériel se fera un plaisir de vous prêter tout le nécessaire.

LES COURS

Pour ceux qui découvrent la plongée, le baptême est la première étape de votre parcours de plongeur ! Puis s'enchaîneront de semaines en semaines les cours libres, nage ou apnée (L) et les cours bouteilles (B). C'est ainsi que sur le bord du bassin, vous reconnaîtrez cette discrète signalétique 2L, 2B, 3L, 3B jusqu'au 7L-7B qui rythme les cours de niveau 1. Vous pourrez également préparer d'autres niveaux : 2, 3, 4 ou même les brevets d'initiateurs... que sais-je ? N'hésitez pas à apporter votre aide en fin de séance pour ranger le matériel. A 22h30 pétantes, nous devons tous être sortis, la piscine ferme ses portes.

LA SALLE : LE PRINCIPE

Nous nous retrouvons ensuite à « la salle » porte de la Chapelle (actuellement en travaux) pour récupérer de tous ces efforts et papoter autour d'un repas.

Soit vous apportez charcut', pain, gâteaux, salades suite au mail de Julie (vos achats vous sont remboursés) soit vous participez financièrement au prorata de votre appétit. Lors de ce moment convivial, vous pourrez également consulter et emprunter les documents (Livres, DVD) de la bibliothèque Léo Mare.

LES RENDEZ-VOUS À LA FOSSE

Le dernier jeudi de chaque mois, vous pourrez vous entraîner à la fosse Aqua92 de Villeneuve-la-Garenne, à 20h30. Seule condition : s'inscrire car parfois les places sont chères et, participer à raison de 10€ par séance. Petite précision, les prépas niveau 1 ne peuvent pas y accéder avant le cours 5B. Retrouvez toutes les infos sur le site <http://aqua92.ucpa.com/>

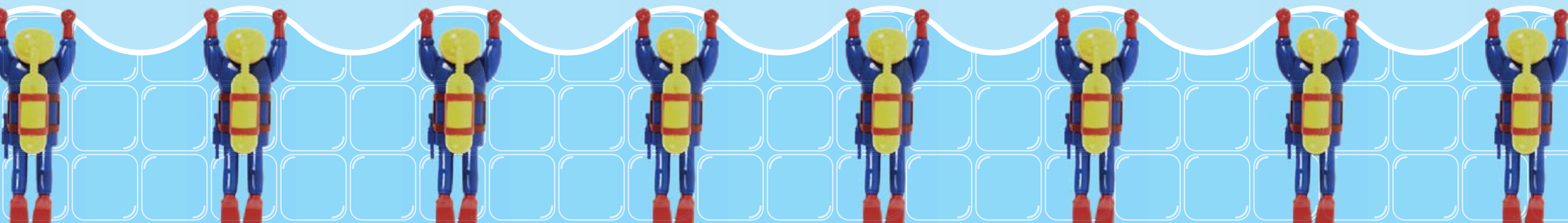
LES SORTIES

Vous entendrez parler de deux types de sorties : les explos qui comme leur nom l'indique sont faites pour explorer les fonds sous-marins et les techniques, pour valider des exercices en milieu naturel.

Vous pourrez participer aux sorties techniques Vodelée (2 ou 3 fois par an - à partir du cours 5B, pour les prépas niveau 1). Elles sont programmées le premier week-end de décembre et entre avril et juin.

Les sorties explos ont lieu en octobre-novembre pour les sorties dites chaudes et sinon aux beaux jours à Trébeurden, Giens, Marseille.

Léo Mare c'est aussi un site internet : <http://www.leo-mare.org> alors n'hésitez pas à taper sur vos claviers pour nous rejoindre en ligne !



AUTOUR du BASSIN



NATATION : de 19h30 à 20h45 (heures ressenties : de 19h45 à 20h45)

Cours de natation avec Maître Jean (accès libre)



PLONGÉE : de 20h45 à 22h00

Cours de plongée (bouteille, nage ou apnée, après inscription à l'accueil)



APNÉE : de 19h30 à 20h45

Cours d'apnée statique ou dynamique (sous réserve de disponibilité de moniteur, accès libre)

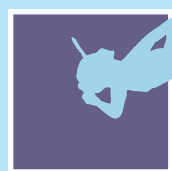


PLACE DE JEAN

Le GROS PLAN du JOUR

L'APNÉE

Par Léo Delibes - Grand reporter



Comment ça marche ?

Non, l'apnée n'a pas commencé en 1988 quand est sorti « Le grand bleu », le film de Luc Besson. La preuve en est qu'on y racontait la compétition de deux meilleurs ennemis qui s'étaient affrontés pendant toutes les années 60 et 70...

Mais on peut encore remonter beaucoup plus loin. Les aventures de Gilgamesh s'enfonçant sous la mer pour remonter une plante de jouvence, en utilisant une méthode de lestage, sont racontées par écrit vers 3000 avant JC (non, pas Jean-Christophe, un des 3 moniteurs susceptibles de donner des cours d'apnée aux membres de Léomare, mais l'autre JC, celui qui marchait sur l'eau). Les activités de cueillette de coquillages et

crustacés, de collecte de perles ou d'éponges, pratiquées depuis parfois la préhistoire ont ici été progressivement remplacées par des activités de loisir, comme la pêche sous-marine ou le rugby subaquatique, si cher à nos amis allemands.

Pour nous plongeurs, ce serait plutôt un bon moyen d'améliorer notre aisance dans l'eau, de lutter contre les dernières appréhensions ressenties quand nous quittons l'espace confortable de l'air. Et pourquoi pas de nous entraîner pour le jour où nous devrons pallier sur quelques mètres, en général à l'horizontale, notre scaphandre déficient (oui, je sais ça ne peut pas arriver mais c'est pour ça qu'on s'y entraîne...).



A LA DIFFÉRENCE DE L'ANNÉE PASSÉE, LES COURS D'APNÉE ONT LIEU DÉSORMAIS SOUS DEUX FORMES.

DE 19:45 À 20:45, CHAQUE VENDREDI, chacun peut venir s'entraîner sans contrainte de niveau, une ou deux lignes (en fonction de notre nombre) nous sont réservées. Possibilité également de commencer en faisant des exercices de statique dans le petit bassin, la température y est généralement meilleure. Puis des longueurs pour nous (r)échauffer et l'apnée dynamique peut commencer. Rien ne vaut les séries : en soufflant, sans souffler, en raccourcissant le temps de repos, en augmentant les distances, tout sera bon pour accroître votre endurance.

DE 20:45 À 22:00, CERTAINS VENDREDIS, des séances réservées pour les prépa N2 et N3, et faisant partie de chacun des deux cursus permettront une alternative aux cours de nage et aux cours bouteille. Ces cours sont considérés comme faisant partie intégrante des deux cursus.

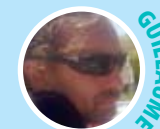
Donc foin de records des 8 catégories d'apnée (par curiosité, vous pouvez vérifier que nous en sommes encore loin : <http://www.aidainternational.org/competitive/worlds-records>) pour nous Léomariens, mais nous pourrons nous entraîner en apnée statique et en apnée dynamique tous les vendredis soir.

ENEZ NOMBREUX !

A lire également :
"La guerre des boutons"
par Laure Réal.

VOS GENTILS ANIMATEURS

Leur intérêt pour l'apnée date de leur plus tendre enfance. Déjà, dans la baignoire familiale ils s'entraînaient à rester sous l'eau le plus longtemps possible. Bref, ces héritiers de Jacques Maillol (encore lui) se sont retrouvés autour de ce souvenir commun pour vous faire part de leurs passions.



FÊTE DU CLUB

LÉO MARE SE MET À TABLE

Par Eddie De Nantes - Correspondant PHOTOS : LUCAS

Comme chaque année, Léo Mare a organisé sa grande tombola au profit du club!
Cette rencontre annuelle qui s'est déroulée le week end du 29 juin clôt traditionnellement la saison par une grande fête, 2 jours durant (ou 3 jours Dupont). Entre Roland Garros et le tour de France, la fête du club s'inscrit dans la longue série des événements majeurs qui ponctuent la fin de l'année scolaire, pour les uns, et annoncent le début des vacances d'été, pour les autres (qui sont bien souvent les mêmes).



Ce week end a eu lieu sous le haut patronage de Pouic-Pouic La cochonne
(400 kg de charcuterie en devenir)



UNE HISTOIRE ATTABLANTE

C'était un de ces week end du mois de juin où le printemps dispute âprement son départ et que l'été peine à s'imposer. Les membres de Léo Mare sont à nouveau réunis à la ferme de Jouy Le Moutier pour le grand banquet qui célèbre la fin de l'année. Mais comment nourrir plus de 3000 personnes ? En limitant les entrées à 87 personnes ! Selon un rituel bien rodé chacun s'affaire, côté jardin ou côté cuisine, à la préparation des entrées, des suites, des poursuites... tout doit être prêt pour le récital des lames en table !



UN DIMANCHE À LA CAMPAGNE

Grosse fatigue. Après une bonne tartine de Doliprane il est temps d'affronter le soleil et de vaquer à des occupations peu consommatrices en énergie. Barbecue, concours d'élégance ou jeu de l'auto-stoppeuse, plus que quelques heures à patienter avant le début de la tombola. Il y a comme un parfum de saucisses dans l'air.



LAS VEGAS PARANO

C'est l'heure de la fortune promise. Après avoir discrètement fait l'inventaire des superbes cadeaux à gagner, chacun attend, fébrile, le début du tirage de la tombola. Les doigts soigneusement repliés sur les précieux tickets, on regarde s'éloigner les lots un par un dans d'autres mains. La tension est palpable mais La chance va tourner...



GRAND PRIX

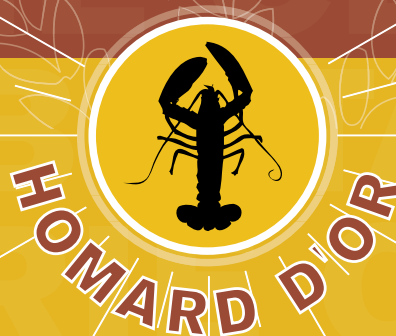
LE CLUB LÉOMARE RECOMPENSE SES CHAMPIONS

1 HOMARD D'OR - 1 HOMARD D'ARGENT

Les grandes fêtes sont autant d'occasions pour de grandes cérémonies. Des remises de prix dignes des soldes d'été !



C'est un éloge bien émouvant dont nous a fait part notre Président bien aimé pour saluer le parcours de Cyril au sein de Léo Mare. Tel André Malraux accueillant les cendres de Jean Moulin au Panthéon, notre Président aimé s'est enflammé lors de la remise du Homard d'Argent à Cyril qui quitte le club pour aller s'installer à Concarneau (embarquant Kamille dans ses bagages par la même occasion). Satisfait de son discours, notre Président a chaleureusement serré la main de Cyril qui a dû se contenter d'un «YEAH!».



Marie-Claire Voituren

A l'occasion de cette séance de remise de trophées, Marie-Claire Voituren s'est vue honorée d'un Homard d'Or.

Pour celles et ceux qui n'auraient pas eu l'occasion de la côtoyer, c'est Marie-Claire qui avait la garde de la ligne d'eau N°4 qu'elle parcourait de long en large inlassablement de 19h30 à 20h30. Rituel nautique, croyance humide ou mission mystère, elle emporte son secret avec elle puisque Marie Claire est partie pour le plat pays, à Orléans.

CLAUDE KIRGIS – HOMARD D'ARGENT

MARIE-CLAIRE AGUENIER – HOMARD D'OR

BENOIT CLÉMENT – HOMARD D'ARGENT

CYRIL GALLUT – HOMARD D'ARGENT

MARIE-CLAIRE VOITUREN – HOMARD D'OR

PALMARES DEPUIS LA CRÉATION DU CLUB



SORTIE



ALLER ✈️
VOL AIR FRANCE 3552
Départ de Paris Orly Ouest
le 21 octobre à 13h30
Arrivée à Fort de France
le 21 octobre à 15h55

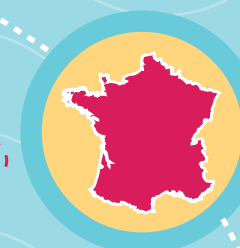


MARTINIQUE

● Saint Pierre (1)

● Fort-de-France

21 octobre - 29 octobre 2013



✈️ **RETOUR**
VOL AIR FRANCE 841
Départ de Fort de France
le 28 octobre à 19h30
Arrivée à Paris Orly Ouest
le 29 octobre à 08h30

ISABELLE



TONY



SANDRA



ERIC



POUR LE DEPART, RENDEZ-VOUS 3 H AVANT AU COMPTOIR UCPA, NIVEAU DÉPART, PORTE G À 10H30

SORTIE

À PRENDRE

- BAGAGES : 23 kg par personne + 1 bagage cabine de 12 kg (115 cm)
- LAMPES/PHARES : vous devrez désolidariser les batteries pour le voyage en avion (risque d'incendie)
- Les affaires et serviettes de toilette
- Carte d'identité ou passeport en cours de validité
- Pour les plongées : carte de niveau, licence et certificat médical
- Votre chéquier

Saint Pierre

LE CENTRE

Hébergement en chambre de 2 personnes (répartition à ajuster sur place selon les affinités). Contrairement aux boules Quies, les draps et les serviettes sont fournis. 2 plongées par jour selon les conditions météo. Tout est là : <http://www.ucpa-vacances.com/centre/saint-pierre/>

21 octobre - 29 octobre 2013

LA SORTIE CLUB, S'EST AUSSI...



Une virile ambiance de franche camaraderie



Une totale maîtrise des éléments liquides sous l'eau...



... et hors de l'eau

VOTRE PARTENAIRE PLONGÉES MARTINIQUAISES

Laissez-vous séduire

RHUM DU PÈRE CLAUDE



Grâce à sa molécule, le polypèreclauderhum de sodium® qui lui donne ce petit goût si particulier, le rhum du Père Claude a conquis le cœur des martiniquais. Ici on l'appelle "Le Glôde".

EN VENTE UNIQUEMENT SUR LES MARCHÉS

– ne convient pas à un adulte de moins de 80 kg –

PENSEZ BIO

LE CNIDAIRE LIBÉRÉ

Par Flo et Anne O'Nymus - Biologistes éclairées

J'ai un corps gélatineux, je paralyse mes proies, j'appartiens à la famille des cnidaires, ... Qui suis-je ?

Apparue sur Terre, il y a plus de 600 millions d'années, la Méduse communément appelée ainsi désigne en fait les formes libres prises par de nombreuses espèces de cnidaires. Les cnidaires étant des animaux spécifiques du milieu aquatique et marin, caractérisés par la présence de cellules capables d'injecter, au contact, des venins plus ou moins puissants. Ils sont de forme libre (méduse) ou fixée (corail, anémone de mer). Une méduse, c'est beau. En fait c'est comme une anémone de mer mais retournée

et plus évoluées. Elles sont généralement de grandes tailles et pélagiques. Cet type de méduse est réparti en 5 ordres : les Charybdéides, les Coronates, les Séméostomes, les Rhizostomes, les Lucernaires. Certaines peuvent être mortelles, telle que la Cubozoa ou méduse-boîte qui sévit sur les côtes australiennes. Malgré ces cellules urticantes qui repoussent nombre de prédateurs, cette dernière a néanmoins des prédateurs, qui en sont des consommateurs friands : la tortue Luth, le poisson lune, le thon rouge ainsi que l'homme, de préférence asiatique !

Les espèces de méduses reconnues dépassent les 10000, et se répartissent en 2 classes, elles-mêmes subdivisées en 7 ordres.

Les **Hydroméduses** qui représentent l'organisation la plus simple avec les Trachyméduses, plutôt petites avec 8 à 32 tentacules, habitant généralement en haute-mer et les Narcoméduses dont l'organisation est plus complexe. Ces dernières sont peu nombreuses mais pour le coup abondantes en méditerranée.

La deuxième catégorie : les **Acalèphes** ou **Scyphoméduses** sont pour leur part urticantes

ALIMENTATION

La plupart se nourrissent de plancton animal (zooplancton), de petits animaux ou de plancton végétal (phytoplancton). Les méduses passent toute leur vie en pleine eau, à l'exception de quelques récalcitrantes qui vivent en eau douce (1%). Elles sont composées à 98 % d'eau et à 2 % de matière sèche.

DÉPLACEMENT

Les mouvements des méduses sont lents, elles sont entraînées par les courants marins et la contraction de leurs fibres musculaires les propulsent par bonds. Notamment sur les plages du Sud de la France dès que les beaux jours arrivent ! Et attention, même mortes, elles restent venimeuses !



Medusa plaggia communis



Méduse gyrophare



Méduse hellénique

... TRUCS



PIPI OU PAS PIPI ?

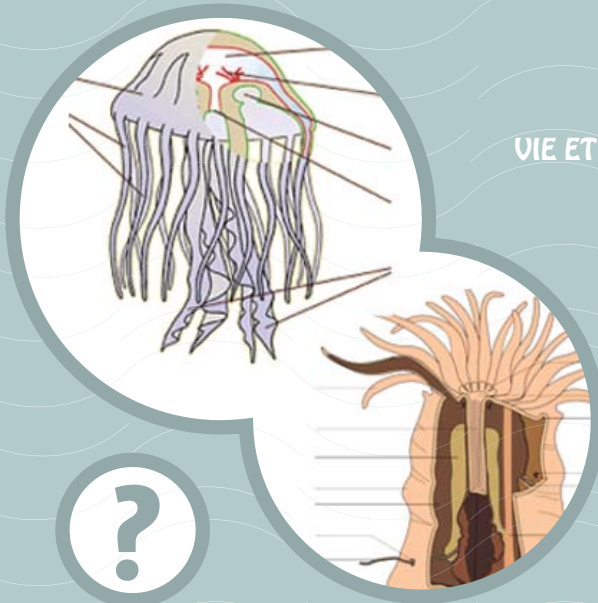
Pipi= eau douce donc pas pipi car les piqûres de méduses doivent être rincées à l'eau de mer et frottées doucement avec une carte de crédit qui a été glissée dans votre maillot de bain (ça marche moins bien avec un compte débiteur). Tout le monde le sait ! Le pipi est réservé aux épines d'oursins

...ET ASTUCES

PENSEZ BIO



Salade de méduse



VIE ET REPRODUCTION

Les méduses se reproduisent lors de leur mort, si c'est un mâle, les spermatozoïdes sont dispersés dans l'océan. Ces polypes peuvent parfois se développer un demi-siècle plus tard, incroyable non ?

LA MÉDUSE IMMORTELLE ? UN MYTHE ? BIEN SÛR QUE NON !

Turritopsis nutricula, découverte pour la première fois par des chercheurs en biologie de l'université de Lecce, serait une méduse originaire de la mer des Caraïbes qui se répandrait à présent dans toutes les mers du globe. D'après des recherches scientifiques, elle serait le seul être vivant immortel. Ainsi, cette méduse serait capable de remonter le temps, passant d'une phase de vie avancée à une phase de vie plus jeune, par des mécanismes d'apoptose bloqués et de trans-différenciation, reconfigurant ainsi ses cellules défailtantes en cellules neuves et parfaites. Inconnues durant fort longtemps, ces méduses singulières furent

Les petits traits sont pour les volontaires qui voudront bien placer correctement : bras péribuccaux, poche génitale, mésentère, gonade, soie pédieuse et tutti quanti et rendre leur copie au plus vite !

difficiles à trouver puisqu'elles évoluent uniquement dans les eaux profondes, et, comme elles ne peuvent pas mourir, ces méduses se sont multipliées à travers les océans du monde entier, provoquant une panique presque surnaturelle dans la communauté scientifique internationale au point que le Docteur Maria Miglietta de l'institut marin tropical de Smithsonian a déclaré aux journalistes : « Nous nous préparons à une invasion silencieuse mondiale. (Source WIKISTRIKE). »

L'origine évolutive exacte de la méduse est encore mal comprise ainsi que leur rôle au sein des océans. Elles assurent certainement un rôle dans la régulation des populations de poissons et de zooplancton.

Et si vous voulez seulement les admirer rendez-vous à l'aquarium du Trocadéro (même si l'entrée est hors de prix !), à l'aquarium de la Porte Dorée (beaucoup plus raisonnable) ou encore à l'aquarium de Boulogne-sur-mer si vous êtes motorisé, ça vaut le détour !

FLO ET ANNE O'NYMUS

A TABLE

MANGER DE LA MÉDUSE

Attention, toutes les méduses ne sont pas comestibles et de qualités identiques. Il faut être fin connaisseur ! Peu calorique, elles sont pourtant très nourrissantes car riches en protéines et en oméga 3, elles auraient également des vertus médicinales. En Chine, au Japon et en Corée, les méduses sont consommées séchées, parfois sous forme de brochettes. Voici quelques idées restos pour consommer de la méduse.

Et si l'envie vous prenait de manger de la méduse à Paris ? Salade de méduses au Chinatown Olympiades, à l'impérial choisy et au Bambou dans le 13ème ou encore au Samo (Paris 7) et au Shang Palace du Shangri La (Paris 16).

Nous attendons vos recettes pour un prochain numéro...

A TABLE

T.I.V. ?

VOS BLOCS
LES YEUX DANS LES YEUX



DÉCOUVREZ LES SENSATIONS
D'UN GRAND CHIRURGIEN EN PARTICIPANT
AUX T.I.V

...programmé à venir...